

# Monatsprogramm „Bewegte Klasse“ - Online

Das Nachmittagsprogramm ist für die Grundstufe und die Sekundarstufe geeignet



Jän. 2025	Besonders geeignet für die Sekundarstufe #	Für Schülerinnen und Schüler		Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer		Lehrerinnen- und Lehrer*gesundheits
Mi 08.01	08:00, 15 min Mobilisation Katja #	09:00, 15 min Rhythm & Moves Alex	10:00, 15 min Tanz Katja	11:00, 15 min Fit mach mit Tina	14:30, 45 min Schwimmen Andrea	16:00, 45 min Relaxter Rücken Alex
Mi 15.01.	08:00, 15 min BrainHop Alexandra #	09:00, 15 min Yoga für Kids Karin	10:00, 15 min BrainHop Alexandra	11:00, 15 min Energimassage Fritz		
Mi 22.01.	08:00, 15 min Energetische Üb. Ulrich #	09:00, 15 min Stillerritual Ulrich	10:00, 15 min Hallo, Sinne! Eva	11:00, 15 min Ab in den Schnee! Birgit	14:30, 45 min Soziale Spiele 2 Ulrich	16:30, 45 min Entspannungspause Birgit
Mi 29.01.	08:00, 15 min Kraftworkout Andrea #	09:00, 15 min Gesunde Füße Andrea	10:00, 15 min BrainHop Alexandra	11:00, 15 min Energimassage Fritz		

**Für eine Anrechnung der Fortbildungen ist Ihre Teilnahme mit Bild und Ton erforderlich!**

In Kooperation mit:

- Tägliche Bewegungseinheit
- Bildungsdirektion |



## Voraussetzungen

Internetzugang und Laptop, PC oder Handy.

Möchte eine ganze Klasse am Vormittagsprogramm teilnehmen, ist ein Smartboard optimal. Das Smartboard kann alternativ durch einen Beamer ersetzt werden, der an den PC/Laptop angeschlossen wird. Jeder Medienraum bietet auch das nötige technische Equipment.

## Support

Bei technischen Fragen zum Programm Zoom kontaktieren Sie uns gerne bereits im Vorfeld, dann können wir einen Termin für einen Zoom-Testlauf vereinbaren.

Melden Sie sich bitte in diesem Fall unter folgender Mobil-Nummer:

Matthias Trattner, 0676/8587034342

## Hinweise

Zum stressfreien Einstieg: Unser Warteraum ist bereits 15 min vor Veranstaltungsbeginn geöffnet.

Denken Sie daran, dass das Filmen der Kinder auch mit Bildrechten verbunden ist. Deshalb im Zweifel die Kamera ausschalten.

## Link

<https://zoom.us/my/bk.online?pwd=aGppa0UybU9yZTARymxDenVJakw2Zz09>

MeetingID: 3100 12 3100 Kenncode: 3100

## Detaillierte Information zu den Veranstaltungen

8. Jänner	Mobilisation, Katja Schönerstedt, Material: keines	Sekundarstufe	Aufwärmübungen mit Musik für Körper und Kopf
8. Jänner	Rhythm & Moves, Alexandra Pibil, Material: keines	Für alle	Bewegungspause mit Musik und coolen Beats!
8. Jänner	Tanz, Katja Schönerstedt, Material: keines	Für alle	Einfache Tanzbewegungen, die in alle Raumrichtungen ausgeführt werden
8. Jänner	Fit mach mit, Tina Kretschmer, Material: Tisch und Sessel	Für alle	In einer abwechslungsreichen Mischung aus Kräftigung, Dehnung und Koordination erwartet dich ein kleines Mitmach-Bewegungsprogramm für deinen ganzen Körper.

8. Jänner	Schwimmen, Andrea Frühwirth, Material: keines	Für alle	Spielend das Schwimmen erlernen! Lustige Ideen für Spiele im Wasser mit wenig Material werden bei dieser Fortbildung besprochen.
8. Jänner	Relaxter Rücken, Alexandra Pibil, Material: Matte od. Teppich	Für alle	Der Rücken ist die wichtigste Säule unseres Körpers und trägt uns stets aufrecht durch den Alltag. Gönnen wir ihm in dieser Einheit die gebührende Aufmerksamkeit und einige entspannende Übungen!
15. Jänner	BrainHop 1, Alexandra Reis, Material: keines	Sekundarstufe	BrainHop kombiniert Bewegung und Denksport, um Konzentration, Lernen und das soziale Miteinander zu fördern.
15. Jänner	Yoga für Kids, Karin Holzer, Material: keines	Grundstufe	Bewegungen für's Klassenzimmer, die das Gleichgewicht, die Koordination und die Körperwahrnehmung fördern
15. Jänner	BrainHop 2, Alexandra Reis, Material: keines	Für alle	BrainHop kombiniert Bewegung und Denksport, um Konzentration, Lernen und das soziale Miteinander zu fördern.
15. Jänner	Energiemassage 1, Friedrich Nachfoerg, Material: keines	Für alle	Energiemassage für einen guten Schultag
22. Jänner	Energetische Üb., Ulrich Pammer, Material: Sessel	Sekundarstufe	Mischung aus Körperübungen und Kräftigungsdehnen in Verbindung mit Atmung und Nachspüren
22. Jänner	Stilleritual, Ulrich Pammer, Material: Sessel	Für alle	Atem- und Körperübungen in Bewegung und am Sitzplatz
22. Jänner	Hallo, Sinne!, Eva Mitterhauser, Material: keines	Grundstufe	Kleine Spiele und Übungen rund um unsere Sinne.
22. Jänner	Ab in den Schnee!, Birgit Amenitsch, Material: keines	Grundstufe	Ein Schirennen in der Klasse! Eine coole Bewegungspause einfach zum Mitmachen.
22. Jänner	Soziale Spiele 2, Ulrich Pammer, Material: keines	Für alle	Kurzer Theorieinput Gruppendynamik; Präsentation von Spielen, Austausch

22. Jänner	Entspannungspause, Birgit Amenitsch, Material: keines	Für alle	Die Bedeutsamkeit der Entspannung für gelingende Lernprozesse wird im Workshop praxisnah besprochen, und viele leicht umsetzbare Spiel- und Entspannungsideen für den Klassenraum werden vorgestellt.
29. Jänner	Kraftworkout, Andrea Frühwirth, Material: Sessel	Sekundarstufe	kurzes Kräftigungs- und Koordinationsprogramm für den gesamten Körper
29. Jänner	Gesunde Füße, Andrea Frühwirth, Material: Sessel	Grundstufe	Nach kurzem Aufwärmen im Stehen gibt es viele kleine, lustige Bewegungsideen für unsere Füße.
29. Jänner	BrainHop 3, Alexandra Reis, Material: keines	Für alle	BrainHop kombiniert Bewegung und Denksport, um Konzentration, Lernen und das soziale Miteinander zu fördern.
29. Jänner	Energiemassage 2, Fritz Nachförg, Material: keines	Für alle	Energiemassage für einen guten Schultag